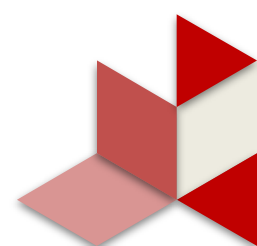


Comunidad  
de Madrid

MEMORIA FMP FEBRERO 2025

# PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## DICIEMBRE

- Semana 10 - Microciclo 7: (3 de febrero a 9 de febrero)
- Semana 11 - Microciclo 8: (10 de febrero a 16 de febrero)
- Semana 12 - Microciclo 9: (17 de febrero a 23 de febrero)

## DIRECCIÓN TÉCNICA

Raquel Jaén Bas

## TÉCNICOS GTD

Francisco Valcarce Arias  
Sergio Sierra Atiénzar

## OBJETIVOS GENERALES

- NT1: fomento de la práctica de piragüismo en personas con discapacidad.
- NT2: programa de tecnificación deportiva en Paracanoe de la FMP
  - Aumentar la capacidad aeróbica
  - Introducir trabajo de potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica
  - Trabajo de metabolismo anaeróbico aláctico
  - Mejorar la Hipertrofia
  - Introducir el trabajo de potencia

## TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Samuel Marcos de Azcarate  
Sara Romera Martínez  
Joao Pedro de Jesús  
Emma del Álamo Robledo  
Víctor Montilla del Val

# OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL MES

## NT1

- ✓ Identificar deportistas con predisposición al talento deportivo.
- ✓ Afianzar el conocimiento de los ritmos de entrenamiento.
- ✓ Establecer un patrón técnico de los deportistas

## NT2 / GRUPO NACIONAL PARACANOE

- ✓ Iniciar con las correcciones técnicas
- ✓ Trabajo en agua:
  - Objetivo principal: capacidad aeróbica
  - Objetivo secundario: potencia aeróbica/capacidad anaeróbico láctica
- ✓ Trabajo en agua:
  - Hipertrofia general (principal)
  - Potencia (secundario)

CETD

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN PARACANOE

Grupo: <u>Paracanoé</u>	Técnico: Sergio Sierra		Microciclo: 7 // Semana: 03/02 a 09/02			Carga: 80%		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	CARGA	
<b>Calentamiento:</b> 1 km R0 + progresivos	<b>Calentamiento:</b> 1 km R0 + progresivos	<b>Calentamiento:</b> 1 km R0 + progresivos + salidas	<b>Calentamiento:</b> 1 km R0 + progresivos	<b>DESCANSO</b>	<b>Calentamiento:</b> 1 km R0 + progresivos	<b>Calentamiento:</b> 1 km R0 + progresivos	R1	5,8
							R2	34,6
3 x (4 x 1' R3 / 1') / 5'	5 x (4 x 2' R2 / 1') / 4'	2 x (4 x 50m R6 / 4') / 6' 1 bloque freno, 1 sin	2 x (4 x 250m R3 / 1') / 7'		7 x 1000m R2 / 3'	3 x 600m R3 / 3'	R3	19,4
							R4	0
2 x 6' R1 / 1' Marcando palada arriba		2 x (2 x 5' R1 / 1') / 2'	2 x 5' R2 / 2' 2 x 4' R2 / 2' 1 x 3' R2			3 x (3 x 2' R2 / 1') / 3'	R5	0
							R6	4
GIMNASIO: 3 x 6 (80% RM)	CARRERA 25'	GIMNASIO: 3 x 6 (80% RM)	CARRERA 25'			GIMNASIO: 3 x 6 (80% RM)	R7	0
							TOTAL AGUA	63,8
	Movilidad + estiramientos		Movilidad + estiramientos				AER	2
							FMH	3
						POT	0	
						COORD INT	0	

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN PARACANOE

Grupo: <u>Paracanoes</u>	Técnico: Sergio Sierra		Microciclo: 8 // Semana: 10/02 a 16/02			Carga: 50%		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	CARGA	
Calentamiento: 1km R0 + progresivos + salidas	Calentamiento: 1,5 km R0 con progresivos	Calentamiento: 1,5 km R0 con progresivos	<b>DESCANSO</b>	Calentamiento: 1km R0 + progresivos + salidas	Calentamiento: 1,5 km R0 con progresivos	<b>DESCANSO</b>	R1	5
4 x 50m R6 / 4'	6 x (2 x 3' R2 / 1'30" / 3')	5 x 1' R3 / 1'		R2	29,5			
2 x (4 x 2' R2 / 1') / 5'		32' R1		R3	1			
GIMNASIO: 3 x 10 (65%RM +2)	CARRERA 25'	GIMNASIO: 3 x 10 (65%RM +2)		R4	0			
				R5	0			
				R6	4			
				R7	0			
				TOTAL AGUA	39,5			
				AER	0,83			
			FMH	2				
			POT	0				
			COORD INT	0				
			PROF	2				

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN PARACANOE

GRUPO:	PARACANOE	TÉCNICO: SERGIO SIERRA		Microciclo: 9 // Semana: 17/02 a 23/02			CARGA: 70%		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	CARGA		
Calentamiento 1,5 km R1 + progresivos	Calentamiento 1,5 km R1 + progresivos	Calentamiento 1,5 km R1 + progresivos + salidas	Calentamiento 1,5 km R1 + progresivos + salidas	<b>DESCANSO</b>	Calentamiento 1,5 km R1 + progresivos	Calentamiento 1,5 km R1 + progresivos	R1	9	
							R2	19,6	
2 x 100m R5	2 x (4 x 2' R3 / 1') / 8'	2 x (3 x 5' R2 / 2') / 5'	3 x (4 x 1' R3 / 30'') / 4'			3 x (5 x 20'' R4 / 10'') / 10'	2 x (2 x 3' R2 FR / 1 ) / 3' 2 x 3' R2 / 1'	R3	16,8
								R4	12
3 x (4 x 2' R2 / 1') / 4'	<b>CARRERA 30'</b>	<b>MOVILIDAD+ CORE</b>	<b>GIMNASIO: 4 x 5 POT</b>			<b>CARRERA 30'</b>		R5	2
								R6	0
<b>GIMNASIO: 4 x 5 POT</b>								R7	0
							TOTAL AGUA	59,4	
							FMH	0	
							C. INT	0	
							POT	2	
							AER	1	
							PROF	2	



**CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID**

# **PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE**

**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO**